

H23年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」 報告書

講座名	腰痛対策のストレッチ	回数	5
日時	平成23年10月18日(火) 13:00~15:00		
場所	榎文化会館 3F第1講座室		
講師	セラピーステーションにしだ「西田先生」		
参加人数	18名(A 9名、B 7名 AB 2名) すまいるセンターサポーター7名 計25名		

1. 講座概要(資料と骨格模型を使つての講義)

- 1) 身体の構成
- 2) 腰部を構成する筋軍
- 3) 腸腰筋について
- 4) 殿筋群について

マッケンジーエクササイズの実技指導 →



2. ストレッチ実習とその注意点

- 1) ストレッチの種類と目的
 - ① ノーマルストレッチ → 筋力の沈静化
 - ② バリストレッチ → 筋力の活性化
- 2) マッケンジーエクササイズ(体操)の実技指導
 - ① 伸展のエクササイズ
 - ② 屈曲のエクササイズ

腰痛予防のストレッチ →
に取組む受講生



3. その他個別の悩み・疑問に対する指導

4. すまいるセンターからの連絡(資料)

- 1) 次回(Bコース)ウォーキングについての注意事項説明
- 2) すまいるカレッジ次期計画「楽しい写真教室」の案内

「屈曲」での筋エクササイズ →



「指折り数え」での脳エクササイズ ↓



骨格模型 →

